



Universidad Autónoma del Estado de México



Plantel Nezahualcóyotl de la Escuela Preparatoria

Asignatura: Desarrollo personal

Nivel Medio Superior (Primer semestre)

Módulo IV. Plenitud adolescente

Tema 4.1. Postergación de la gratificación

Ma. Del Socorro Reyna Sáenz

Agosto de 2018

CONTENIDO DE LA PRESENTACIÓN

1. Guion explicativo del uso de las diapositivas
2. Propósito del Módulo
3. Competencias a desarrollar
4. Temática a tratar
5. Metodología propuesta
6. **Postergación de la gratificación**
7. Actividades
8. Bibliografía



GUION EXPLICATIVO CON RELACIÓN A LOS OBJETIVOS Y CONTENIDOS DEL CURSO

El presente material electrónico presenta información y actividades que te apoyarán en la asignatura de Desarrollo personal de primer semestre.

Módulo IV: “Plenitud adolescente”.

Tema 4.1. Postergación de la gratificación



PROPÓSITO DEL MODULO

Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva.



COMPETENCIAS A DESARROLLAR

En este módulo estarás desarrollando la siguiente competencia genérica:

8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos.

8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los conocimientos y habilidades con los que cuenta dentro de distintos equipos de trabajo.



CONTENIDO (TEMÁTICA)

SECRETARÍA DE DOCENCIA
DIRECCIÓN DE ESTUDIOS DE NIVEL MEDIO SUPERIOR
DESARROLLO PERSONAL

CONTENIDOS PROGRAMÁTICOS

| | | | |
|-------------------|--|---------------------------|----------|
| MÓDULO IV | Plenitud Adolescente | Sesiones previstas | 9 |
| Propósito: | Emplea estrategias para fomentar el hábito de mejora continua en el plano personal, social y familiar que le permita una toma de decisiones autogestiva y reflexiva. | | |

| TEMÁTICA | DOMINIOS DE LOS APRENDIZAJES | | | PERFIL DE EGRESO | | ESTRATEGIAS / TÉCNICAS SUGERIDAS |
|---|--|--|---|--|---|---|
| | CONCEPTUAL | PROCEDIMENTAL | ACTITUDINAL | COMPETENCIA DISCIPLINAR | COMPETENCIA GENÉRICA | |
| 4.1 . Postergación de la gratificación. | Explica el concepto de postergación de la gratificación. | Práctica la postergación de la gratificación inmediata para lograr una meta a un plazo más largo con mayor satisfacción. | Valora la postergación como un recurso que le permite alcanzar mayores recompensas en su contexto. | Ciencias Sociales Básicas 1. Identifica el conocimiento social y humanista como una construcción en constante transformación. | 8. Participa y colabora de manera efectiva en equipos diversos. 8.1 Propone maneras de solucionar un problema o desarrollar un proyecto en equipo, definiendo un curso de acción con pasos específicos 8.2 Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva. 8.3 Asume una actitud constructiva, congruente con los | <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario • Expositiva • Aprendizaje orientado a proyectos • Trabajo colaborativo • Proyección de video • Plenaria • Técnica vivencial • Cartel • Exposición |
| 4.2 . Tolerancia a la frustración | Define tolerancia y frustración. | Relaciona la tolerancia como un recurso para aminorar la frustración en situaciones que no son de su agrado. | Escoge enfrentar sanamente la frustración en circunstancias que limiten el logro de sus metas. | 4. Valora las diferencias sociales, políticas, económicas, étnicas, culturales y de género y las desigualdades que inducen. | | |
| 4.3 . Resiliencia y el valor de la trascendencia. | Define resiliencia y trascendencia como factores de la vida cotidiana. | Relaciona las situaciones adversas que ha vivido con su crecimiento personal, para adaptarse y superar nuevas situaciones. | Aprecia la adversidad como un medio para trascender positivamente a partir de la superación y motivación. | 10. Valora distintas prácticas sociales mediante el reconocimiento de sus significados dentro de un | | |

METODOLOGÍA A UTILIZAR

Tendremos 3 momentos:

Apertura. Donde recuperaremos conocimientos previos sobre la postergación de la gratificación.

Desarrollo. Revisaremos información teórica y algunas actividades sobre este tema y posteriormente la podremos aplicar en la vida cotidiana.

Cierre. Se presentan actividades para que identifiquen los aprendizajes logrados, así como su utilidad en la vida cotidiana.



Apertura

¿Qué prefieres: recibir mil pesos ahora o cinco mil pesos en un mes?

Justifica tu respuesta y compártela con tus compañeros



Ahora



En un mes

¿Conoces el experimento del bombón?

Vídeo: “la prueba del bombón”

<https://www.youtube.com/watch?v=RDUiO4SwXMs>

- ▶ ¿Qué observaste en el video?
- ▶ ¿Qué entiendes por gratificación?
- ▶ ¿Qué ejemplo personal puedes relacionar con el tema del video?



Desarrollo

¿Comer un bombón ahora o dos más tarde?

Esta fue la pregunta que les planteó el Psicólogo Walter Mischel a un grupo de niños. La instrucción era que quien resistiera la tentación de comerlo podría tener dos al cabo de 15 min.

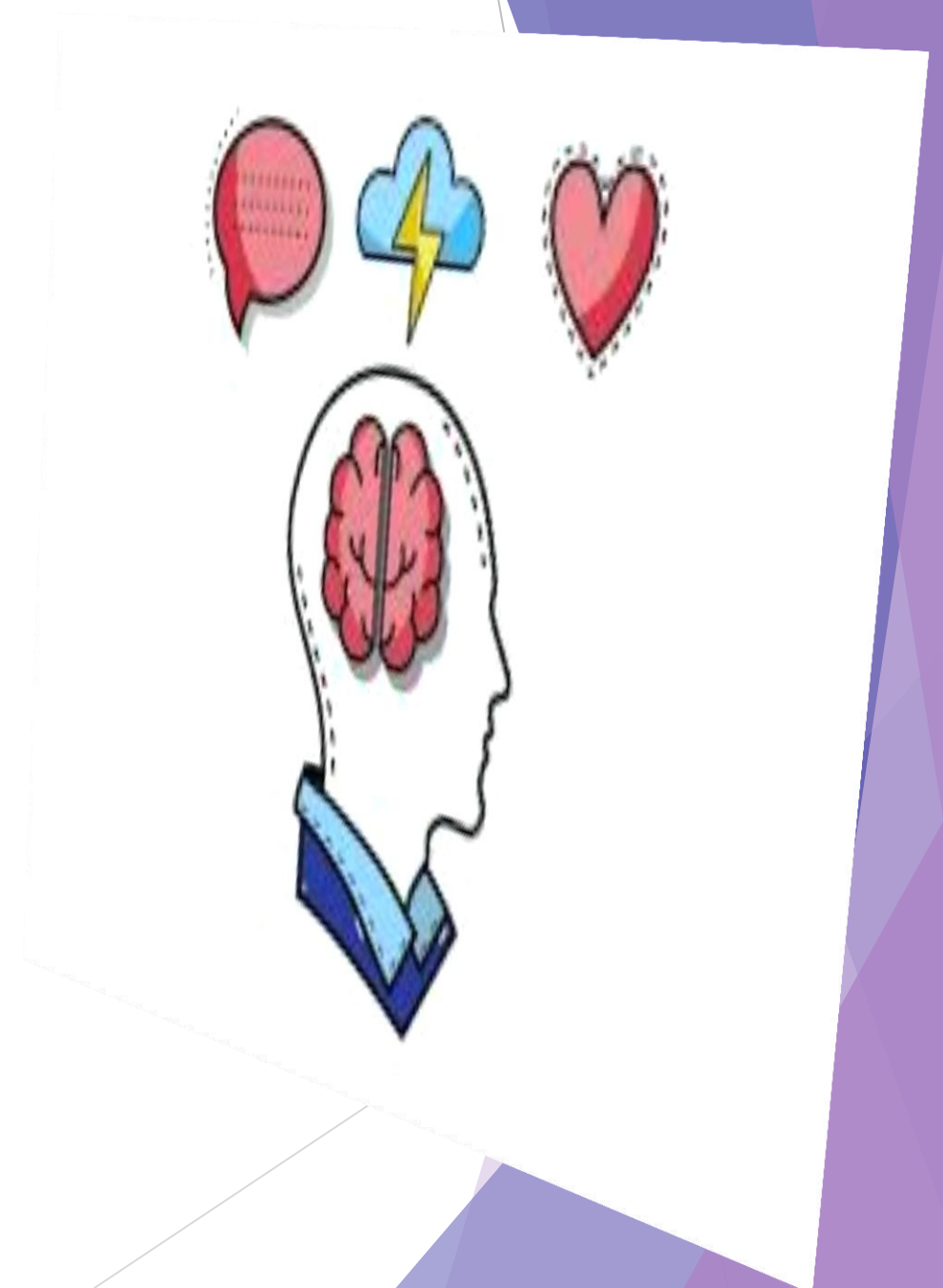
El experimento ha sido crucial para conocer más acerca de la fuerza de voluntad y la autodisciplina, un rasgo que según él, ayuda a predecir mejor el éxito de una persona que el coeficiente intelectual.



Según la teoría de Mischel, el cerebro tiene un sistema frío y otro caliente y la puja entre ambos determina quién cae en la tentación y quién no.

El primero está regido por la razón e incorpora el pensamiento, el conocimiento y los objetivos

El otro es emocional e impulsivo y responde a reflejos rápidos que se disparan sin pensar.



Cuando la fuerza de voluntad falla el sistema caliente supera el frío y se produce la acción impulsiva, como por ejemplo, llevarse a la boca el bombón a pesar de la advertencia de esperar.



Pero el asunto no es solo de bombones. La tentación en los adultos puede asumir una infinidad de formas:

Abstenerse de fumar para tener buena salud.

No gastar hoy y ahorrar para vivienda.

Trabajar duro para luego disfrutar de un viaje.

No comer un postre para tener un peso saludable.



No se trata de privarse de cosas placenteras ni de llevar una vida aburrida y disciplinada, sino de saber administrar dos objetivos que pelean entre sí en un determinado momento.



-¿Qué vas a hacer hoy?
+Nada
-¿No hiciste eso ayer?
+Sí, pero no termine..
•Narumi•



El término **postergación de la gratificación** hace referencia a la capacidad del ser humano de inhibir su conducta y deseos actuales en pos de obtener una ventaja o beneficio mayor o más apetecible en un futuro



La capacidad de postergar la gratificación nos permite controlar nuestros impulsos básicos y ajustar nuestra conducta a nuestras metas y expectativas.

La **postergación de la gratificación** depende del autocontrol del individuo, de la capacidad de gestionar sus recursos cognitivos y emocionales.



La postergación de la gratificación correlaciona positivamente con un mejor rendimiento académico, laboral y social, una mayor autoeficacia percibida y autoestima y en general una mejor adaptación al medio.

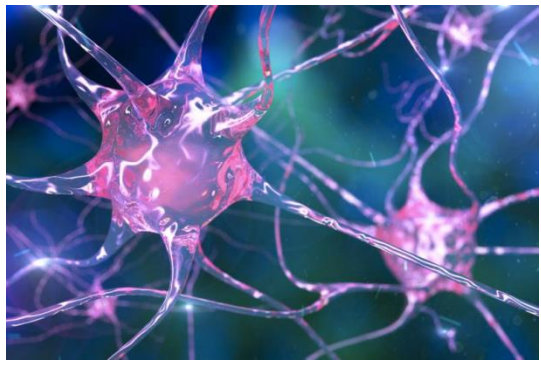
Nos permite gestionarnos a nosotros mismos y hacer frente a situaciones de crisis.



Postergar la gratificación no se da solo ante estímulos físicos, sino que también aparece dicha demora en elementos cognitivos, emocionales y conductuales.

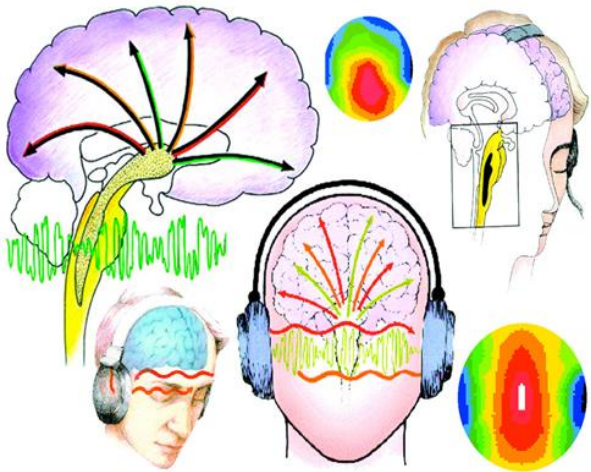
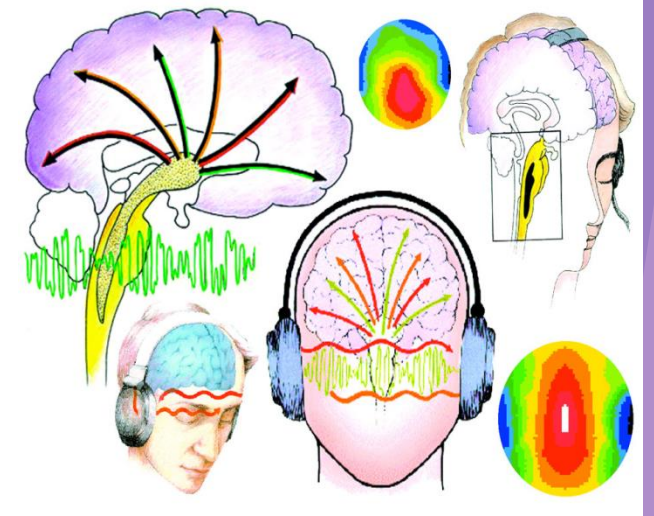
Por ejemplo, no explotar con alguien que nos ha enfurecido con tal de no perjudicar la relación o gestionar la situación correctamente.





y... ¿Qué pasa en el cerebro?

A nivel neurológico, la existencia de esta capacidad está vinculada a la de control de los impulsos, la capacidad de toma de decisiones, la motivación y la percepción del placer y la recompensa.



LÓBULO FRONTAL



LÓBULO PARIETAL



LÓBULO TEMPORAL



LÓBULO OCCIPITAL



TRONCO ENCEFÁLICO



CEREBELO



PARTES DEL CEREBRO Y SUS FUNCIONES

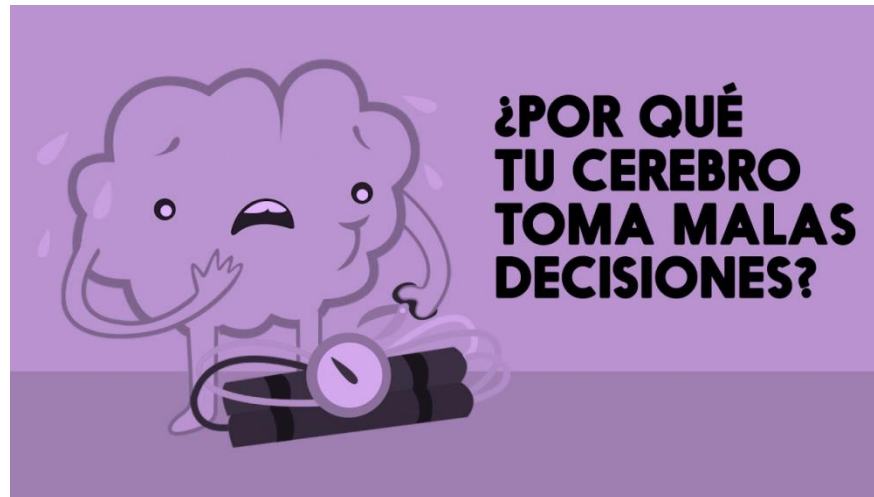
LÍQUIDO CÉFALORRAQUÍDEO
DURAMADRE
CRÁNEO
VASOS SANGÜÍNEOS



PsicoActivo.com

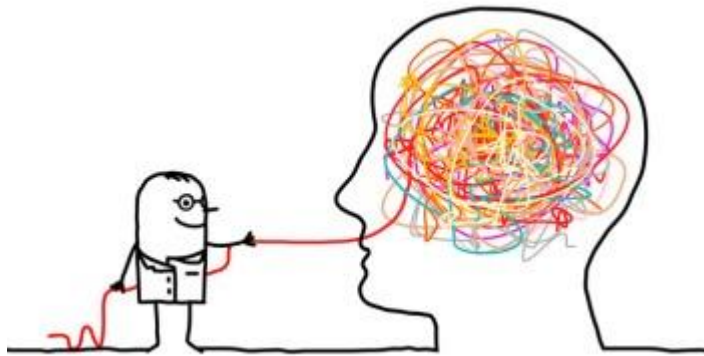
y... ¿Qué pasa en el cerebro?

El lóbulo frontal tiene una importante participación a la hora de que exista o no demora de gratificación: tanto la inhibición de la conducta como la toma de decisiones están vinculadas al prefrontal dorsolateral, siendo funciones ejecutivas mediadas por este.



y... ¿Qué pasa en el cerebro?

Personas con lesiones en el prefrontal tienden a tener una menor capacidad de demora de gratificación debido a que manifiestan menor inhibición conductual.



y... ¿Qué pasa en el cerebro?

Las personas impulsivas, habitualmente, toman decisiones que satisfacen sus necesidades inmediatas a expensas de sus necesidades futuras.

En el cerebro de estos individuos no se activa la región relacionada con pensamientos del futuro.



Reflexiona



Entonces ¿es bueno o mal ser impulsivo?



Argumenta tu respuesta dando ejemplos y comparte con tus compañeros.



La postergación se puede entrenar

Si bien hay cierto componente innato, se ha observado que es una habilidad que puede entrenarse.

Por ejemplo se pueden enseñar técnicas para distraer la atención del estímulo deseado y postergar su adquisición, a alejarse de la estimulación en sí o a valorar las ventajas e inconvenientes previamente a actuar.



La postergación se puede entrenar

El dominio de los impulsos y la capacidad de interpretar las situaciones sociales, que se pueden considerar habilidades emocionales, se pueden aprender.

Esto enlaza directamente con dos conceptos, muy importantes en el ámbito educativo: la motivación y la voluntad



Autorregulación emocional

Walter Mischel describe “**el aplazamiento de la gratificación autoimpuesta dirigida a metas**”, como la capacidad de reprimir los impulsos al servicio de un objetivo (como responder las preguntas de un examen o acabar los estudios), seguramente compone la esencia de la autorregulación emocional.

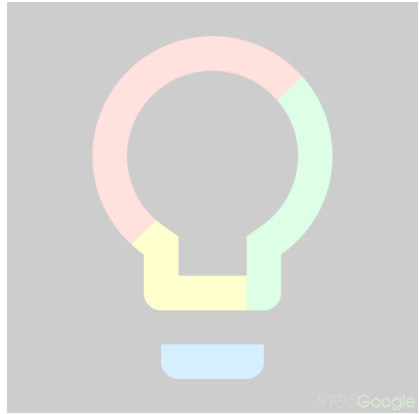


Las prácticas educativas y diversos programas terapéuticos pueden llevar a que los niños y adultos con problemas de autocontrol (por ejemplo un niño hiperactivo o con problemas conductuales o un adicto a una sustancia o a la tecnología) sean más capaces de conseguir la demora de gratificación.



La ciencia de esperar

Algunos consejos que ayudan a postergar la gratificación:



Algunos consejos que ayudan a postergar la gratificación:

Olvidar el estímulo:

Un chocolate en medio de una dieta puede ser un tormento. El estímulo siempre va a ser atractivo. Por eso Mischel recomienda hacer lo mismo que hicieron los niños: distraerse en otro tema para no pensar en el bombón.



Algunos consejos que ayudan a postergar la gratificación:

Enfocarse en la recompensa:

La clave no es tener fuerza de voluntad, dice Mischel, sino enviar la atención hacia otro placer disponible en ese momento.

Otra posibilidad es concentrarse en la recompensa que tendrá por ese sacrificio.



Algunos consejos que ayudan a postergar la gratificación:

Pensar en abstracto:

Cuando el estímulo no puede quitarse de la vista ayuda pensar en él como algo diferente tal y como hicieron los niños en uno de los experimentos de Mischel en donde imaginaron que los bombones eran pedazos de nube.



Algunos consejos que ayudan a postergar la gratificación:

Evitar tentaciones:

Debemos ser capaces de anticipar las situaciones, y tomar medidas proactivas, que impidan que uno sucumba a la tentación. Por ejemplo, no dejar la comida a la vista, o bien eliminar el objeto problemático del lugar donde uno vive.

¿Quién ganará? ¿El cerebro más sofisticado del universo o la tarta?



Autocontrol

Roy Baumeister, Psicólogo de la Universidad de Florida y autor del libro Will Power señala que después de promover por muchos años la autoestima como característica del éxito, hoy ante la evidencia, cree que el **autocontrol es la fuerza más grande que tiene el ser humano.**



Roy Baumeister dice: “Cada día aparecen más y más estudios indicando los beneficios de la **postergación de la gratificación** en el estudio y el trabajo, en la salud mental y física, en el comportamiento social, en la felicidad y en la longevidad”.

Y todo gracias a un simple y divertido experimento con bombones.



Cierre

¿Qué estarías dispuesto a sacrificar en este momento a cambio de tener una recompensa mayor en el futuro?



a). Escribe 3 aprendizajes que hayas obtenido en este tema.

1. _____

2. _____

3. _____

b). ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido a tu vida cotidiana?

1. _____

2. _____

3. _____

Evaluación del material

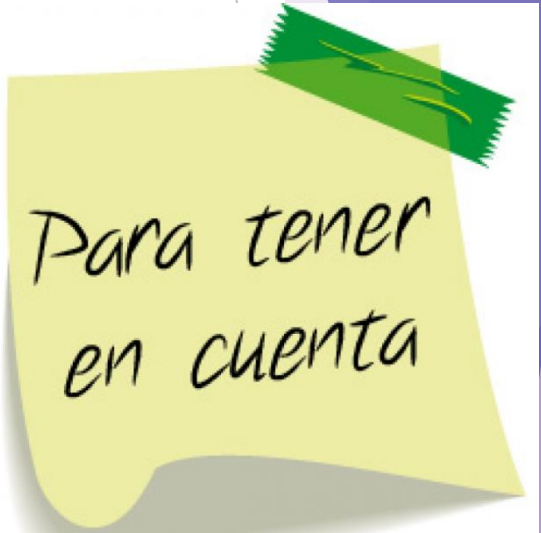
¿Qué fue lo que más te gustó del material? ¿por qué?

¿Qué fue lo que menos te gustó del material? ¿por qué?

Sugerencias y comentarios

Proporciona sugerencias y comentarios de cómo se puede mejorar este material, personalmente o dirigiéndolos al correo de tu profesora: soco_reyna@yahoo.com.

| COMENTARIOS | SUGERENCIAS PARA MEJORARLO |
|-------------|----------------------------|
| | |



Para tener
en cuenta

Referencias

García De León, R. et. al. (2017). Programa de asignatura de Desarrollo personal. UAEM.

Castillero, O. La demora de la gratificación y la capacidad de resistir impulsos, [en línea] recuperado de:

<https://psicologiaymente.com/psicologia/demora-gratificacionS/A>.

<https://escuelaconcerebro.wordpress.com/2012/04/04/aplazamiento-de-la-recompensa-y-aprendizaje-emocional-2/>

file:///F:/Material%20Did%C3%A1ctico/1_1_hoy_o_5_en_un_mes_1_2_5_do_e_1.pdf

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/la-psicologia-del-autocontrol/401701-3>